# Apa itu *STUNTING*, Mengapa Terjadi, dan Bagaimana Mencegahnya

## Apa itu *stunting*?

*Stunting* adalah kekurangan gizi pada balita yang berlangsung lama dan menyebabkan terhambatnya perkembangan otak dan tumbuh kembang anak.
Karena mengalami kekurangan gizi menahun, balita *stunting* tumbuh lebih pendek dari standar tinggi balita seumurnya.

## Akibat *stunting* pada Balita

- Terganggunya perkembangan otak dan fisik balita. Hal ini akan membuat balita sulit mencapai prestasinya kelak
- Balita akan lebih rentan terhadap penyakit
- Selain itu, kelak saat dewasa akan lebih mudah mengalami penyakit jantung, diabetes dan lainnya.

## Penyebab kekurangan gizi

Kekurangan gizi menahun khususnya pada masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK), yang dimulai dari masa kehamilan hingga balita berumur 2 tahun.
1000 HPK merupakan periode emas pertumbuhan Balita.
Pada periode tersebut 80% otak balita berkembang, masa ini tidak akan terulang kembali.

**Secara umum penyebab kekurangan gizi dikarenakan :**

- Kekurangan asupan gizi, karena pola asuh yang kurang tepat dalam pemberian makan balita, baik dari jumlah dan jenisnya.
- Paparan kuman/bakteri pada balita.
- Lingkungan yang tidak bersih menyebabkan balita terpapar bakteri.
- Infeksi bakteri ini mengakibatkan asupan gizi untuk pertumbuhan balita terpaksa digunakan tubuh untuk melawan infeksi bakteri.
- Bakteri bersumber dari lingkungan misalnya karena buang air besar sembarangan.

## Pencegahan *stunting*

### 1. Pada Masa Kehamilan

- Pemeriksaan kehamilan (minimal 4 kali) dengan melibatkan suami
- Minum Tablet Tambah Darah 90 tablet untuk cegah kurang darah (anemia)
- Tambah 1 porsi makan (makan lebih)
- Konsumsi protein hewani (ATIKA: Ati, Telur, Ikan)
- Kunjungi Posyandu setiap bulan
- Ikuti 4 kali kelas ibu Hamil selama masa kehamilan

### 2. Pada bayi 0-6 bulan

- Melahirkan di fasilitas kesehatan
- Bayi segera mendapatkan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) segera setelah lahir
- Berikan imunisasi sesuai jadwal
- Pantau pertumbuhan bayi ke Posyandu setiap bulannya
- Berikan ASI saja sebanyak mungkin pada bayi

### 3. Pada Bayi 6 bulan – 2 tahun

- Berikan ASI sebanyak mungkin
- Balita harus makan 3 kali sehari dengan 2 kali selingan/*snack*
- Cuci tangan sebelum memberikan makanan pada balita
- Berikan imunisasi sesuai jadwal
- Pantau pertumbuhan balita di Posyandu setiap bulan

### Cuci tangan mencegah *stunting*

Tangan bisa menjadi media penularan kuman ke bayi, maka lakukan cuci tangan di saat penting:

- Sebelum menyiapkan makanan
- Sebelum makan dan memberi makan bayi
- Sebelum memegang bayi
- Sesudah buang air besar/kecil
- Sesudah menceboki bayi

bkkbn
Kalimantan Timur

@bkkbnkaltim

BERENCANA ITU KEREN

kaltim.bkkbn.go.id